

20.5.26.	7:00	Oleg Druha	52581122	320307252	Spinning	NEPS	afid
20.5.26	7:00	Mario Espino	79889442	315620461	Spinning	Squirt	Mario

Nombre del Entrenador			Mes	Hora				
Fecha (Día- mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma	
04-05-26	6:am	Clariza Morada	354789649	3162988763	Gym	Compensar	Clarita Morada	
04-05-26	6:am	Mauricio F. Aldana	797245726	3125839492	Gym	Compensar	Mauricio F. Aldana	
04-05-26	6am	Julieta Guzman	52861486	3132583533	Gym Spin	Famisar	Julieta Guzman	
04-05-26	6am	Nahorra Pantano	60302660	3184414511	Gym Spin	Nueva	Nahor Pantano	
4-05-26	6am	Marcela Diaz Nizo	53.014.386	3244989133	P Gym	Famisar	Marcela Diaz Nizo	
4-05-26	6 am	Liliana Hernandez	20423362	3209614554	GYM	Santitas	Liliana Hernandez	
4-05-26	6:00AM	Ingrid Bravo	52735065	3102508993	Gym	Compensa	Ingrid Bravo	
4-May-26	6:00	Angelica Rojas	52150553	3002132878	Spinning	Sanitas	Angelica Rojas	
4-05-26	6:00	Natalia Sandoval	523110605	5046155450	spinning	Samuel	Natalia Sandoval	
4-05-26	6:00	Gloria Mateos	355087679	3814670707	spinning	Sakal Total	Gloria Mateos	
4-05-26	6:00	Montse Estrella	20455895	320268558	Spinning	Famisar	Montse Estrella	
4-05-26	6 AM	Marta Cecilia Segura	20455108	3102589455	Spinning	Compensar	Marta Cecilia Segura	
4-05-26	C:Am	German Perez	7435344	32886060	CARDIO	famisar	German Perez	
4-05-26	6: am	Yuri Gonzalez	103200345	3145024040	Spinning	famisar	Yuri Gonzalez	
04/05/26	6am	Diana Castro	51000030	305237259	spinning	sanitas	Diana Castro	
04/05/26	6:00AM	Nancy Moran	3950663	3102589455	SPINNING	SANITAS	Nancy Moran	
04/05/26	7am	Nelly Giraldo	3951089	316689333	spinn	compensar	Nelly Giraldo	
04-05-26	7am	Cristina Esteban P.	39610484	3102589455	spinning	compensar	Cristina Esteban P.	
04-05-26	7:00	Carolina Perceles	521422558	3102589455	spinning	Sakal Total	Carolina Perceles	
04-05-26	7:00	Jenny Gomez	52733663	3102589455	spinning	Sakal Total	Jenny Gomez	
04-05-26	7:00	Martha Fajardo	20455095	3102589455	spinning	Sakal Total	Martha Fajardo	
04-05-26	8:00	Maria Lopez	20455095	3102589455	spinning	Sakal Total	Maria Lopez	
04-05-26	7:00	Elver Danilo Acevedo	3102589455	3203630208	Gym	Semisalud	Elver Danilo Acevedo	
04-05-26	7:00	Esperanza Barrera	3102589455	3102621698	G M	Semisalud	Esperanza Barrera	
04-05-26	7:00	Andrade Hernandez	20455095	3102589455	spinning	Sanitas	Andrade Hernandez	
04-05-26	7:00	Adriana Cruz	42716894	3103391581	spinning	Sura	Adriana Cruz	

Some facts

Powered by  CamScanner

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico	 INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA 		
SEGUIMIENTO FOTOGRAFICO GIMNASIO MUNICIPAL 2026			
NOMBRE DEL ENTRENADOR	JOSE VICENTE RAMIREZ	MES	mayo
LUGAR O ZONA	GIMNASIO	NUMERO DE USUARIOS	116
NIVEL	Basico ,intermedio	OBJETIVO DEL MES	TRABAJO DE FUERA Y POTENCIA CON EL EJERCICIO DE SPINNIG Y FUNCIONAL
1		DESCRIPCION en la PRIMERA semana en spinning trabajamos cargas e intervalos en montaña para mejorar la fuerza	
2		en la SEGUNDA semana de clases, reforzamos clases funcionales mejoraremos los objetivos , para lograr avanzar en nuestras metas de mejorar estado fisico utilizando espacios abiertos en el parque	
3		En la TERCERA semana de clases, reforzamos las tecnicas y los objetivos , para lograr avanzar en nuestras metas de mejorar estado fisico	
4		en la CUARTA ,tenemos nuevas planillas el spinning,con saltos montaña y potencia con toda,seguimos contando con mas alumnos y las clases full	
Observaciones	Se colocaron las pilas en los monitores de las Bicicletas y se esta terminando un mantenimiento de las mismas .		
JOSE VICENTE RAMIREZ			
FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO			

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				JOSE VICENTE RAMIREZ			
MES				mayo 2026			
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR RESISTENCIA CARDIOVASCULAR -FUERZA FUNCIONAL CROGRESIVA			
Dis	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE		
				EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)			
L u n e s	02/04/2026	5:30 AM	9:30 AM	mejorara adaptacion y tecnica	FACE INICIAL : en la face inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts,mejorando tecicas y respiracion, cadencia suave, resistencia baja.		
					*Fase principal: (30 mnts), 5 mnts ritmo modreado RPE 4 carga, 5 intervalos de 2mnts fuerza 7+ 2 mnts suaves.3 mnts subida suevo vuelta a la calma 5 mnts		
					Fase Final: Pedaleo suave,estoramientos en la bicicleta (cuadriceps,gemelos,caderas.		
					Actividades para mrjorar , progresion por semanas de esfuerzo,enfoquw en tecnica y postura		
M a r t e s	03/02/2026	6:00 AM	7:00 AM	Mejorar la tecnica	Fase Inicial: realizamos durante unos 5 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento y activacion general		
					Fase principal: circuito 4 rondas *sentadillas 30 seg *flexiones pecho 30seg *plancha 30 seg * zancadas 30 seg *jumping jacks 30seg *5 minutos de descanso entre cada ronda		
					Fase Final:vuelta a la calma,ejercicios de respiracion y estiramientos guiados		
					Actividades para el desarrollo de la sesión:resistencia ,fuerza mediante ejercicios funcionales .		
M i é r c o l e s	04/04/2026	5:30 AM	9:30 AM	Mejorar la base	Fase Inicial: ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts,adaptando articulaciones y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja y progresiva		
					Fase principal: 8 mnts ritmo constante res(6) *10 mnts intervalos 1 mnt fuerte 2 mnts suave *7 mnts subida moderada *5 mnts core en bici (posicion 3) *5 mnts estiramiento		
					Fase Final: volvemos a la calma ,bajando resistencia y realizando un estiramiento tren superior		
					Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo constanyte de cadencias x intervalos de fuerza		
J u e v e s	05/02/2026	6:00 AM	7:00AM	trabajar cardio	Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 5 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento general		
					Fase principal: realizaremos una clase de step de 30 mnts con coreografia y finalizamos con trabajo abdominal en colchoneta		
					Fase Final:Vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento geeral		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo de cardio y coordinacion		
V i e r n e s	06/04/2026	5:30 AM	9:30 AM	Intensivar clase tipo reto, para mejorar ritmo	Fase Inicial: calentamiento de 10 mnts pedaleo suave, y correccion de posturas general		
					Fase principal:iniciamos un recorrido de 10 mnts en running con cambio de cargas , 10 mnts en intervalos para montaña 5 mnts pedaleo crstante simulando ruta *terminamos con un sprint de 202 segundos		
					Fase Final: bajamos cadencia rspiramos y estiramos general		
					Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajoo en equipo,resistencia mental y final estiramiento		
OBSERVACIONES:NINGUNA							
JOSE V RAMIREZ							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA			

Versión 2

Enero 2026

Elaboro:

Equipo Metodológico.



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA



PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR			José v Ramírez Gómez		
MES			mayo 2026		
OBJETIVO MENSUAL			RESISTENCIA CARDIOVASCULAR+FUERZA FUNCIONAL PROGRASIVA		
Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE
L u n e s	09/04/2026	5:30 AM	9:30 AM	mejorar resistencia	Fase Inicial: comenzamos con un calentamiento 10 mnts, con cambios de cadencia,adaptando articulaciones,enseñando tecicas y colocacion en subidas suaves
					Fase principal: 5 mnts ritmo modrado rpe(6) *3 intervalos (2 mnts fuerte 7 + 2 mnts suave *5 mnts subida ligera resistencia media vuelta ala calma m10 mnts
					Fase Final: volvemos a la calma ,bajando cadencia suave ,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps,lsquiotibia
					Actividades para el desarrollo de la sesion:mantener esfuerzos sostenidos mas largos
M a r t e s	10/04/2026	6:00 AM	7:00 AM	mejorar fuerza y resistencia	Fase Inicial: realizamos durante unos 7 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica en movilidad
					Fase principal:4 rondas *sentadillas + saltos 30 seg *burpees 30 seg *plancha con toque de hombro 30 seg * peso muerto 30 seg *fondos mancuerna 30 seg * estocadas 30 seg
					Fase Final:vuelta a la calma ejercicios de respiracion y estiramieto general
					Actividades para el desarrollo de la sesión:tecnicas de salto y coordinacion + fuerza
M i é r c o l e s	11/04/2026	5:30 AM	9:30 AM	trabajar resistencia	Fase Inicial: comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando sistema cardiovascular y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja
					Fase principal: 12 mnts ritmo sostenido res 5 *12mnts intervalos 2 mnts fuertes 2 mnts suaves *6 mnts subida fuerte dividida *5 mnts sprint final
					Fase Final: , 5 mnts de enfriamiento,respiramos controladamante bajamos cadencia y estiramos
					Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo mental de resistencia,competencia oor tiempos medicion de persepccion de estuezo
J u e v e s	12/02/2026	6:00 AM	7:00 AM	trabajar al aire libre	Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts movilidad de hombros y una base aerobica para lograr un calentamiento .activacion con bandas
					Fase principal:trabajaremos la clase en el parque utilizando 8 estaciones con los aparatos que tenemos como remo 30 seg ,pierna 30 seg, abdomen 30 seg, fondos 30 seg, pecho 30m seg ,sentadilla libre 30seg,trote b30 seg core en colchoneta 30 seg
					Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramieto
					Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo en parejas con carga y peso libre corporal en el parque
V i e r n e s	13/04/2026	5:30 AM	9:30 AM	trabajar velocidad y potencia	Fase Inicial:comenzamos con un calentamiento de 10 mnts,adaptando articulaciones y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia media
					Fase principal:intervalos de running 5 mnts x2 de fuerza en subida durante 20 mnts * 4 spid de 6 seg *y terminamos cin un sprint de 15 seg
					Fase Final:regresamos a la calma ,bajando resistencia cadencia baja,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos general
					Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo en equipo,motivacion grupal,
OBSERVACIONES:					
					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA	

Versión 2

Enero 2026 Elabore:

Equipo Metodológico.



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA



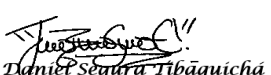
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR			José v Ramirez Gómez		
MES			mayo 2026		
OBJETIVO MENSUAL			MEJORAR RESISTENCIA CARDIOVASCULAR+FUERZ FUNCIONAL PROGRESIVA		
Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE
L u n e s	16/04/2026	5:30 AM	9:30 AM	trabajar potencia	Fase Inicial: calentamiento de 10 mnts, mejorando tecnicas y respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia y trabajamos posturas Fase principal:(30 mnts) *5 intervalos (1 mnt sprint rpe4 +2mnts suave *3 intervalos (3 mnts suvida fuerte + 2mnts ewcupercion Fase Final: bajando resistencia cadencia 10 mnts, respiramos controladamente y estiramos cuadriceps, isquiotibiales, gemelos, gluteos, zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la seccion: trabajo explosivo+ fuerza en piernas
				trabajar alta intensidad	Fase Inicial: realizamos durante unos 7 mnts un calentamiento articular general para lograr un calentamiento formato hilt 40 seg trabajo x 20 seg descanso Fase principal: 4 rodas *salto con lazo *push-ups *desplazamiento de cono * planchas * sentadillas libres Fase Final: vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajos de resistencia con saltos y desplazamientos
				Mejorar potencia y fuerza	en la fase inicial calentamiento de 10 mnts, resistencia baja , cadencia 100rpm y trabajamos posturas Fase principal: 10 mnts sprint *5 intervalos subida fuerte x 1 mnt sentado *10 mnts combinacion (subida + sprint) + 5 mnts core Fase Final: terminamos con 5 mnts vuelta a la calma estiramientos y trabajo isometrico funal Actividades para el desarrollo de la sesión: mejorar potencia y velocidad
				Trabajar por parejas resistencia y coordinacion	Fase Inicial: realizamos durante unos 7 mnts un calentamiento articular general con elementos compatrídos Fase principal: 6 estaciones 30m seg trabajo x 15 seg descanso *trabajo core con balon medicinal lanzandolo en pareja * abdomen en colchoneta *sentadillas * spinning bicicleta * salto lazo*trx espalda Fase Final: vuelta a la calma, estiramiento y trabajo core en colchoneta Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo en parejas para mejorar resistencia coordinacion y tecnicas
J u e v e s	19/04/2026	6:00 AM	7:00 AM	trabajar recordo de montaña para resistende cuádriceps y glúteos	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 7 mnts, activando activando sistema cardiovascular, adaptando articulaciones, enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal: fuerza durante 10 mnts en bloques de 65 mnts en zona 75 rpm x 1 mnts de recuperacion y terminamos con 5 de fuerza sentado este trabajo mejota la fuerza en tren inferiro Fase Final: bajamos cadencia al minimo 5 nts y estiramiento de tren inferios en piso Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo de fuerza y potencia
				trabajar recordo de montaña para resistende cuádriceps y glúteos	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 7 mnts, activando activando sistema cardiovascular, adaptando articulaciones, enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal: fuerza durante 10 mnts en bloques de 65 mnts en zona 75 rpm x 1 mnts de recuperacion y terminamos con 5 de fuerza sentado este trabajo mejota la fuerza en tren inferiro Fase Final: bajamos cadencia al minimo 5 nts y estiramiento de tren inferios en piso Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo de fuerza y potencia
				trabajar recordo de montaña para resistende cuádriceps y glúteos	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 7 mnts, activando activando sistema cardiovascular, adaptando articulaciones, enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal: fuerza durante 10 mnts en bloques de 65 mnts en zona 75 rpm x 1 mnts de recuperacion y terminamos con 5 de fuerza sentado este trabajo mejota la fuerza en tren inferiro Fase Final: bajamos cadencia al minimo 5 nts y estiramiento de tren inferios en piso Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo de fuerza y potencia
				trabajar recordo de montaña para resistende cuádriceps y glúteos	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 7 mnts, activando activando sistema cardiovascular, adaptando articulaciones, enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal: fuerza durante 10 mnts en bloques de 65 mnts en zona 75 rpm x 1 mnts de recuperacion y terminamos con 5 de fuerza sentado este trabajo mejota la fuerza en tren inferiro Fase Final: bajamos cadencia al minimo 5 nts y estiramiento de tren inferios en piso Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo de fuerza y potencia
S á b a d o	21/03/2026	7:00 am	11:00 am	asistir a los alumnos en sus ejercicios y colaborar en su actividad fisica durante su tiempo en el al gimnasio.	fase inicial: se alista el gimnasio, para su apeutura Fase principal: estar pendiente de los usuarios en esta jornada en el gym, con sus ejercicios . Fase Final: se deja todo ordenado y se realiza su cierre Actividades para el desarrollo de la sesión: ninguna
				asistir a los alumnos en sus ejercicios y colaborar en su actividad fisica durante su tiempo en el al gimnasio.	fase inicial: se alista el gimnasio, para su apeutura Fase principal: estar pendiente de los usuarios en esta jornada en el gym, con sus ejercicios . Fase Final: se deja todo ordenado y se realiza su cierre Actividades para el desarrollo de la sesión: ninguna
				asistir a los alumnos en sus ejercicios y colaborar en su actividad fisica durante su tiempo en el al gimnasio.	fase inicial: se alista el gimnasio, para su apeutura Fase principal: estar pendiente de los usuarios en esta jornada en el gym, con sus ejercicios . Fase Final: se deja todo ordenado y se realiza su cierre Actividades para el desarrollo de la sesión: ninguna
				asistir a los alumnos en sus ejercicios y colaborar en su actividad fisica durante su tiempo en el al gimnasio.	fase inicial: se alista el gimnasio, para su apeutura Fase principal: estar pendiente de los usuarios en esta jornada en el gym, con sus ejercicios . Fase Final: se deja todo ordenado y se realiza su cierre Actividades para el desarrollo de la sesión: ninguna
OBSERVACIONES:					
jose vicente ramirez					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA	

Versión 2 Enero 2026 Elabore: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				JOSÉ VICENTE RAMÍREZ Jise v Ramírez			
MES				mayo 2026			
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR RESISTENCIA CARDIOVASCULAR+FUERZA FUNCIONAL PROGRESIVA			
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE		
L u n e s	23/04/2026	5:30 AM	9:30 AM	trabajar clase mixta y de reto	Fase Inicial: comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, adaptando articulaciones, reforzando técnicas técnicas y regulamos respiración, pedaleo suave, resistencia baja y trabajamos posturas		
				Fase principal: (35 mnts) pirámide *1 mnt fuerte/1 mnt suave *2 mnts fuertes/2 mnts suave *3 mnts fuertes 2 mnts suave			
				Fase Final: vuelta a la calma 10 mnts, bajando resistencia cadencia, respiramos controladamente, bajamos de la bicicleta y estiramos cuádriceps			
				Actividades para el desarrollo de la sesión: semana más exigente pero controlada en el ejercicio.			
M a r t e s	24/04/2026	6:00 AM	7:00 AM	trabajar funcional mixto reto	Fase Inicial: realizamos un calentamiento durante unos 7 mnts, articular general y una base aeróbica para lograr un calentamiento.		
				Fase principal: circuitos de 5 estaciones *10 burpees *15 sentadillas *20 abdominales *10 flexiones *15 estocadas posteriores			
				Fase Final: vuelta a la calma, con ejercicios de respiración y estiramiento			
				Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo aeróbico para mejorar cardio			
M i é r c o l e s	25/04/2026	5:30 AM	9:30 AM	trabajar reto de resistencia	Fase Inicial: calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular, adaptando articulaciones, enseñando técnicas básicas y regulamos respiración, pedaleo suave, resistencia baja, cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas		
				FASE PRINCIPAL: 10 mnts de intervalos 1 mnt sentado x 2 mnts escanado *20 mnts 10 running x 5-5 escanado moderado *6 seg spid			
				Fase Final: volvemos a la calma, bajando resistencia cadencia rpm, respiramos controladamente, estiramos cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, glúteos, zona lumbar y hombros			
				Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo de intervalos de fuerza y velocidad			
J u e v e s	27/04/2026	6:00 AM	7:00 AM	trabajar autocargas	Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 7 mnts un calentamiento articular general y una base aeróbica para lograr un calentamiento.		
				Fase principal: 7 estaciones 30 seg x 1 mnt de descanso *desplazamiento lateral *sentadillas libres *planchas en colchoneta *fondos en step *estocadas libres *pecho colchoneta			
				Fase Final: vuelta a la calma, con ejercicios de respiración y estiramiento general			
				Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo con autocargas pesas colchonetas para cuerpo completo			
V i e r n e s	28/04/2026	5:30 AM	9:30 AM	trabajar intervalos plano y de montaña el trabajo de piernas	Fase Inicial: en la fase inicial, comenzamos con un calentamiento de 7 mnts, activando activando sistema cardiovascular, adaptando articulaciones, enseñando técnicas básicas y regulamos respiración, pedaleo suave, resistencia baja, cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas		
				Fase principal: clase reto simulación de montaña 10 intervalos de 2 mnts subiendo de pie 65 rpm x 2 mnts recuperación 80 rpm y terminamos con un sprint de 20 seg			
				Fase Final: en este segmento volvemos a la calma, bajando resistencia cadencia 80, 70 rpm, respiramos controladamente, bajamos de la bicicleta y estiramos cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, glúteos, zona lumbar y hombros			
				Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajo de catiga de pie y recuperación sentado en intervalos cortos			
OBSERVACIONES: NINGUNA							
JOSÉ VICENTE RAMÍREZ							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA			

 	01/05/2026 Metodólogo del IMRD Cota
---	--

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				JOSE VICENTE RAMIREZ			
MES				junio 2026			
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR TÉCNICAS Y CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO			
Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE Ejes Temáticos Pedagógicos (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)		
L u n e s	01/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	realizar trabajo de Adaptación aeróbica e intervalos	FASE INICIAL : en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular,adaptando articulaciones,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas *Fase principal: resistencia continua,3 bloques de 8 mnts en zona aerobica entre el 65 y 70 rpm. *2 mnts suaves entre bloques.*trabajo sentado foco en tecnica. Fase Final:en este segmento volvemos a la calma 8 mnts ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respirmos controladamente ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:actividad de resistencia,actividad de fuerza,actividad de potencia,actividad combinada dinamica , actividad tecnica actividad motivacional.		
M a r t e s	02/06/2026	6:00 AM	7:00 AM	mejorar en práctica una adaptacion funcional	Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento . Fase principal:en este segmento preparamos 6 estaciones de 30 seg de trabajo, por 15 seg de descanso ,con 4 recorridos enfocandonos en tren superior pecho, espalda, biceps, triceps Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento Actividades para el desarrollo de la sesión:resistencia ,fuerza y aerobico mediante ejercicios funcionales .		
M i é r c o l e s	03/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	mejorar el trabajo en fuerza y control respiración	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular,adaptando articulaciones,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:cadencia y tecnica en esta clase trabajamos 6 bloques de 2 mnts con cadencas medias altas + 2 mnta de recuperacion durantw todo el recorrido. Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respirmos controladamente ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:en este segmento volvemos a la calma 6 mnts ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respirmos controladamente ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros		
J u e v e s	04/06/2026	6:00 AM	7:00AM	trabajar circuitos aerobica funcional	Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento . Fase principal:en este segmento preparamos 4 estaciones de 30 seg de trabajo, por 15 seg de descanso por parejas,con 4 recorridos enfocandonos en tren inferior piernas ,gluteos y abomen GAP Fase Final:Vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento geeral Actividades para el desarrollo de la sesión:fuerza, potencia y aerobico .		
V i e r n e s	05/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	incrementar en la clase intervalos suaves para adaptación a diferentes cadencias	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular,adaptando articulaciones,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:subidas controladas en esta clase simulamos montaña en intervalosde 2 mnts con rpm de 65x 2 mnts suaves entre cada una los ultimos minutos trabajo de pie ligero. Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respirmos controladamente ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:		
S á b a d o					Fase Inicial: Fase principal: Fase Final: Actividades para el desarrollo de la sesión:		
OBSERVACIONES:NINGUNA							
JOSE V RAMIREZ							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA			





30/05/2026

Metodólogo del IMRD Cota

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				José y Ramirez Gómez			
MES				junio 2026			
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR TÉCNICAS Y CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO			
Dis	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE		
EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)							
L u n e s	08/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	iniciar trabajos en la clase con cadencias fuerza-Puercia en montaña	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular,adaptando articulaciones,enseñando tecicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas		
				Fase principal:trabajo de fuerza y subida, iniciamos el recorrido en 80 rpm durante 3 mnts y a continuacion realizamos 6 bloques x 2 mnts con resistencia alta sentado x 2 mnts suave sentado bajando carga entre bloque			
				Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm, respiramos controladamente , bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales, gemelos, gluteos, zona lumbar y hombros			
				Actividades para el desarrollo de la sesión:fuerza y resistencia entre bolques domoindando la bicicleta y sus tecnicas			
M a r t e s	09/06/2026	6:00 AM	7:00 AM	realizar el trabajo aeróbico e isometricos auto cargas para mejor resistencia.	Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento .		
				Fase principal:en esta clase funcional realizamos una base aerobica con step durante 10 mnts y 5 estaciones de ejercicios isometricos y autocargas para trabajo general 30 seg de trabajo x 15 seg de descanso			
				Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiemo general			
				Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo cardio resistecia y potencia ,			
M i é r c o l e s	10/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	realizar el trabajo de intervalos la resistencia	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular,adaptando articulaciones,enseñando tecicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas		
				Fase principal:intervalos en esta seccion trabajamos intervalos de 1 mnt de cardio sentado 85 rpm x 2 mnts de subida de pie 70 rpm x 1 de descanso durante unos 26 mnts			
				Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm, respiramos controladamente , bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales, gemelos, gluteos, zona lumbar y hombros			
				Actividades para el desarrollo de la sesión:zona cardio y fuerza sentado y de pie con descansos en running .			
J u e v e s	11/06/2026	6:00 AM	7:00 AM	mejorar la zona media y core con trabajos en colchoneta auto carga	Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento .		
				Fase principal:trabajo funcional con enfasis en el core y trabajo de gluteos en piso ,para fortalecer la zona medis t trabajos con mancuernas y balones medicinales .			
				Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiemo			
				Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo abdominal , lumbar y trabajos isometricos			
V i e r n e s	12/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	continuar intervalos de fuerza con carga y velocidad en running	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular,adaptando articulaciones,enseñando tecicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas		
				Fase principal:en esta clase final de semana trabajamos mixtos 10 mnts resistencia, 10 mnts intervalos y 5 mnts subida final trabajamos entre 80,70 y65 rpm durante el recorrido			
				Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80rpm, respiramos controladamente , bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales, gemelos, gluteos, zona lumbar y hombros			
				Actividades para el desarrollo de la sesión:velocidad , fuerza r descansos con diferentes cargas en el recorrido.			
S á b a d o					Fase Inicial:		
				Fase principal:			
				Fase Final:			
				Actividades para el desarrollo de la sesión:			
OBSERVACIONES:							
JOSE Y RAMIREZ GOMEZ							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FRIMA			

Versión 2

Enero 2026

Elaboro:

Equipo Metodológico.



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA



PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR

José v Ramirez Gómez

MES

junio 2026

OBJETIVO MENSUAL

MEJORAR TECNICAS Y CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO

Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE
					EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
L u n e s	15/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	Incrementar en esta clase las cargas Cargas y mejorar la fuerza	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular,adaptando articulaciones,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:trabajo de cargas fuerza , en este recorrido simulamos un recorrido dode trabajamos intervalos de fuerza, 2 mnts sentado 65 rpm x 1 mnt de pie 65 rpm x 2 mnts recuperacion baja 80 rpm por 20 mnts Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps,isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:
M a r t e s	16/06/2026	6:00 AM	7:00 AM	trabajar el cuerpo mediante un trabajo funcional con cargas pequeñas y altas repeticiones y trabajo aeróbico	Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento . Fase principal:en esta clase realizamos un entrenamiento general de 6 estaciones de 30 seg de trabajo x 15 seg de descanso,para tonificacion y trabajo aerobico pausasa ctivas desplazamientos laterales y trabajo en estep Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajos de tono con balon abdominal em colchoneta y aerobicos en step
M i é r c o l e s	17/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	trabajar la parte cardiovascular con con planos y montañas suaves	en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular,adaptando articulaciones,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:clase aerobica y sprin en esta clase trabajamos 5 mnts sentado con un rpm de 75 x 20 seg de spring resistencia media alta durante 20 mnts Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps,isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:
J u e v e s	18/06/2026	6:00 AM	7:00 AM	combinar el funcional en Trabajo GAP gluteos y abdomen	Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento . Fase principal:trabajo funcional GAP plena abdomen y gluteos 7 estaciones de 40 seg de trabajo x 20 de descanso sentadillas ,planchas y core terminando con trabajos isometricos Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento Actividades para el desarrollo de la sesión:autocargas ,trabajos con balon de pilates y mancuernas
V i e r n e s	19/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	Incrementar la cadencia con bloques de velocidad y cargas mejorando la Resistencia	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular,adaptando articulaciones,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:resistencia largas 20 mnts en bloques de 10 mnts en zona 75 rpm x 2 mnts de recuperacion y terminamos con 3 mnts de fuerza de pie. Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps,isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo aerobico sentado con resistencias medias en dos bloques de 10 mnts
S á b a d o	21/02/2026	7:00 am	11:00 am	asistir a los alumnos en sus ejercicios y colaborar en su actividad fisica durante su tiempo en el al gimnasio.	fase inicial: se alista el gimnasio, para su apeutura Fase principal:estar pendiente de los usuarios en esta jornada en el gym,con susu ejercicios . Fase Final:se deja todo ordenado y se realiza su cierre Actividades para el desarrollo de la sesión: ninguna

OBSERVACIONES:

jose vicente ramirez



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

FIRMA

Versión 2

Enero 2026 Elaboro:

Equipo Metodológico.



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA



PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR			JOSÉ VICENTE RAMÍREZ		
MES			junio 2026		
OBJETIVO MENSUAL			MEJORAR TÉCNICAS Y CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO		
Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
L u n e s	22/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	trabajar la resistencia con trabajos lit	EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:simulacion ruta 10 mnts , plano 8 mnts ,sprint 5 x 15 seg y 2 mnts montaña Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo de ruta ara mantener resistencia cardiovascular
					Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento . Fase principal:clase de seribicos durante 45 mnts Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo en cajon para reistencia aerobica y trabajo de tren inferior
					Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:trabajo poer estaciones 5 mnts fuerza 65 rpm x 5 mnts velocidad 80m rpm x2 mnts subida 70 rpm y repetimos el circuito 2 bloques Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:estaciones de fuerza velocidad y recuperacion
					Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento . Fase principal:trabajo funcional por estaciones en el parque, cuerpo completo para fuerza 30 seg d trabajo x 15 seg descanso Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo con autocrgas pesas colchontas para cuerpo completo
M a r t e s	23/06/2026	6:00 AM	7:00 AM	enfocar en una una Clase grupal de aeróbicos la cardio y coordinación	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:trabajo poer estaciones 5 mnts fuerza 65 rpm x 5 mnts velocidad 80m rpm x2 mnts subida 70 rpm y repetimos el circuito 2 bloques Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:estaciones de fuerza velocidad y recuperacion
					Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento . Fase principal:trabajo funcional por estaciones en el parque, cuerpo completo para fuerza 30 seg d trabajo x 15 seg descanso Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo con autocrgas pesas colchontas para cuerpo completo
					Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:clase reto simulacion de montaña 10 intervalos de 2mnts subiendo de pie 65 rpm x 2 mnts recuperacion 80 rpm y terminamos con un sprint de 20 seg Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo de catga de pie y recuperacion sentado en intervalos cortos
					Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:clase reto simulacion de montaña 10 intervalos de 2mnts subiendo de pie 65 rpm x 2 mnts recuperacion 80 rpm y terminamos con un sprint de 20 seg Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo de catga de pie y recuperacion sentado en intervalos cortos
M i é r c o l e s	24/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	realizar un trabajo en Velocidad fuerza y recuperación física	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:trabajo poer estaciones 5 mnts fuerza 65 rpm x 5 mnts velocidad 80m rpm x2 mnts subida 70 rpm y repetimos el circuito 2 bloques Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:estaciones de fuerza velocidad y recuperacion
					Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento . Fase principal:trabajo funcional por estaciones en el parque, cuerpo completo para fuerza 30 seg d trabajo x 15 seg descanso Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo con autocrgas pesas colchontas para cuerpo completo
					Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:clase reto simulacion de montaña 10 intervalos de 2mnts subiendo de pie 65 rpm x 2 mnts recuperacion 80 rpm y terminamos con un sprint de 20 seg Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo de catga de pie y recuperacion sentado en intervalos cortos
					Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:clase reto simulacion de montaña 10 intervalos de 2mnts subiendo de pie 65 rpm x 2 mnts recuperacion 80 rpm y terminamos con un sprint de 20 seg Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo de catga de pie y recuperacion sentado en intervalos cortos
J u e v e s	25/06/2026	6:00 AM	7:00 AM	iniciar la clasefuncional para mejorará técnicas y posturas con bandas y barras con estiramientos y trabajos de movilidad	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:trabajo poer estaciones 5 mnts fuerza 65 rpm x 5 mnts velocidad 80m rpm x2 mnts subida 70 rpm y repetimos el circuito 2 bloques Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:estaciones de fuerza velocidad y recuperacion
					Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento . Fase principal:trabajo funcional por estaciones en el parque, cuerpo completo para fuerza 30 seg d trabajo x 15 seg descanso Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo con autocrgas pesas colchontas para cuerpo completo
					Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:clase reto simulacion de montaña 10 intervalos de 2mnts subiendo de pie 65 rpm x 2 mnts recuperacion 80 rpm y terminamos con un sprint de 20 seg Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo de catga de pie y recuperacion sentado en intervalos cortos
					Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:clase reto simulacion de montaña 10 intervalos de 2mnts subiendo de pie 65 rpm x 2 mnts recuperacion 80 rpm y terminamos con un sprint de 20 seg Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo de catga de pie y recuperacion sentado en intervalos cortos
V i e r n e s	26/06/2026	5:30 AM	9:30 AM	terminar semana con Resistencia a la carga mejorar potencia	Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:trabajo poer estaciones 5 mnts fuerza 65 rpm x 5 mnts velocidad 80m rpm x2 mnts subida 70 rpm y repetimos el circuito 2 bloques Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:estaciones de fuerza velocidad y recuperacion
					Fase Inicial: para iniciar la clase funcional, realizamos durante unos 10 mnts un calentamiento articular general y una base aerobica para lograr un calentamiento . Fase principal:trabajo funcional por estaciones en el parque, cuerpo completo para fuerza 30 seg d trabajo x 15 seg descanso Fase Final:vuelta a la calma, con ejercicios de respiracion y estiramiento Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo con autocrgas pesas colchontas para cuerpo completo
					Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:clase reto simulacion de montaña 10 intervalos de 2mnts subiendo de pie 65 rpm x 2 mnts recuperacion 80 rpm y terminamos con un sprint de 20 seg Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo de catga de pie y recuperacion sentado en intervalos cortos
					Fase Inicial: en la fase inicial ,comenzamos con un calentamiento de 10 mnts, activando activando sistema cardiovascular ,adaptando articulaciones ,enseñando tecnicas basicas y regulamos respiracion, pedaleo suave, resistencia baja , cadencia 70.100rpm y trabajamos posturas Fase principal:clase reto simulacion de montaña 10 intervalos de 2mnts subiendo de pie 65 rpm x 2 mnts recuperacion 80 rpm y terminamos con un sprint de 20 seg Fase Final:en este segmento volvemos a la calma ,bajando resistencia cadencia 80 ,70 rpm,respiramos controladamante ,bajamos de la bicicleta y estiramos cuadriceps, isquiotibiales,gemelos,gluteos,zona lumbar y hombros Actividades para el desarrollo de la sesión:trabajo de catga de pie y recuperacion sentado en intervalos cortos
OBSERVACIONES:NUNQUINA					
JOSÉ VICENTE RAMÍREZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA	





30/05/2026

Metodólogo del IMRD Cota